

Согласовано:

Утверждаю:

Директор \_\_\_\_\_

Генеральный директор АО «Общепит» г.Туймазы

Аминева Т.М.



« \_\_\_\_\_ » 2026г



февраль 2026г

**Основное 10-дневное меню  
для организации питания детей с 12 лет и старше в школах  
муниципального района Туймазинский район Республики Башкортостан  
для детей участников специальной военной операции  
на сумму 177,11 рублей**

**(весенний сезон)  
2025-2026 учебный год**

Согласовано:

Директор \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

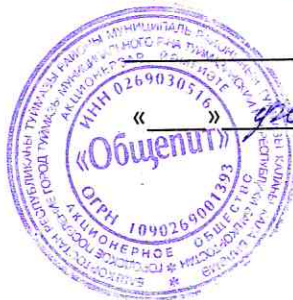
\_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2026г

Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит» г.Туймазы

Аминева Т.М.



« *февраль* » 2026г

**Основное 10-дневное меню  
для организации питания детей с 12 лет и старше в школах  
муниципального района Туймазинский район Республики Башкортостан  
для детей участников специальной военной операции  
на сумму 177,11 рублей**

**(весенний сезон)  
2025-2026 учебный год**

## Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. СВО с 12 лет и старше 2026г (весенний)

День: 1

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                           | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |           |            | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |           |           |          |            | Минеральные вещества (мг) |            |           |  |  |
|-------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-----------|------------|-----------------------------------|---------------|-----------|-----------|----------|------------|---------------------------|------------|-----------|--|--|
|                         |                                                          |                 | Б                    | Ж         | У          |                                   | В1            | С         | А         | Е        | Са         | Р                         | Mg         | Fe        |  |  |
| 1                       | 2                                                        | 3               | 4                    | 5         | 6          | 7                                 | 8             | 9         | 10        | 11       | 12         | 13                        | 14         | 15        |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                                          |                 |                      |           |            |                                   |               |           |           |          |            |                           |            |           |  |  |
| 4,2                     | Котлеты куриные с соусом томатным !!                     | 100             | 8                    | 12        | 8          | 174                               |               | 2         | 14        |          | 4          | 4                         | 3          |           |  |  |
| 302,85                  | Каша гречневая вязкая!!++                                | 180/5           | 6                    | 6         | 26         | 176                               |               |           | 30        |          | 13         | 136                       | 90         | 3         |  |  |
| 685,01                  | Чай с сахаром"                                           | 200             |                      |           | 8          | 31                                |               |           |           |          | 5          | 8                         | 4          | 1         |  |  |
| 70,27                   | хлеб пшеничный для детского питания ""                   | 50              | 4                    |           | 25         | 113                               |               |           |           |          | 13         | 42                        | 18         | 1         |  |  |
| 71,31                   | Хлеб ржаной для детского питания "                       | 30              | 2                    |           | 12         | 54                                |               |           |           |          |            |                           |            |           |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                          | <b>565</b>      | <b>20</b>            | <b>18</b> | <b>79</b>  | <b>548</b>                        | <b>0</b>      | <b>2</b>  | <b>44</b> | <b>0</b> | <b>35</b>  | <b>190</b>                | <b>115</b> | <b>5</b>  |  |  |
| <b>Обед</b>             |                                                          |                 |                      |           |            |                                   |               |           |           |          |            |                           |            |           |  |  |
| 51,1                    | Салат из свежкты с растительным маслом!!                 | 100             | 1                    | 10        | 8          | 128                               |               | 9         |           |          | 36         | 40                        | 20         | 1         |  |  |
| 54,04                   | Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной ! | 250/10          | 9                    | 11        | 20         | 210                               |               | 17        | 15        |          | 32         | 94                        | 34         | 2         |  |  |
| 113,11                  | Плов из отварной говядины !"                             | 180             | 14                   | 16        | 40         | 353                               |               | 2         |           |          | 20         | 183                       | 45         | 2         |  |  |
| 685,01                  | Чай с сахаром"                                           | 200             |                      |           | 8          | 31                                |               |           |           |          | 5          | 8                         | 4          | 1         |  |  |
| 70,27                   | хлеб пшеничный для детского питания ""                   | 50              | 4                    |           | 25         | 113                               |               |           |           |          | 13         | 42                        | 18         | 1         |  |  |
| 71,31                   | Хлеб ржаной для детского питания "                       | 30              | 2                    |           | 12         | 54                                |               |           |           |          |            |                           |            |           |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                          | <b>820</b>      | <b>30</b>            | <b>37</b> | <b>113</b> | <b>889</b>                        | <b>0</b>      | <b>28</b> | <b>15</b> | <b>0</b> | <b>106</b> | <b>367</b>                | <b>121</b> | <b>7</b>  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                          |                 | <b>50</b>            | <b>55</b> | <b>192</b> | <b>1437</b>                       | <b>0</b>      | <b>30</b> | <b>59</b> | <b>0</b> | <b>141</b> | <b>557</b>                | <b>236</b> | <b>12</b> |  |  |

Рацион: Шк. СВО с 12 лет и старше 2026г (весенний)

День: 2

Неделя: 1

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

Возраст: 12лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |    |     |    |     | Минеральные вещества (мг) |     |    |  |  |
|-------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|----|-----|----------------------------------------|---------------|----|-----|----|-----|---------------------------|-----|----|--|--|
|                         |                                                       |                 | Б                    | Ж  | У   |                                        | В1            | С  | А   | Е  | Са  | Р                         | Мg  | Fe |  |  |
| 1                       | 2                                                     | 3               | 4                    | 5  | 6   | 7                                      | 8             | 9  | 10  | 11 | 12  | 13                        | 14  | 15 |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                                       |                 |                      |    |     |                                        |               |    |     |    |     |                           |     |    |  |  |
| 193,07                  | Каша молочная рисовая жидкая""+                       | 200/15          | 5                    | 16 | 33  | 298                                    |               | 1  | 110 |    | 131 | 144                       | 30  |    |  |  |
| 686,01                  | Чай с сахаром,лимоном"                                | 200/7           |                      |    | 8   | 33                                     |               | 3  |     |    | 8   | 10                        | 5   | 1  |  |  |
| 70,27                   | хлеб пшеничный для детского питания ""                | 50              | 4                    |    | 25  | 113                                    |               |    |     |    | 13  | 42                        | 18  | 1  |  |  |
| 71,31                   | Хлеб ржаной для детского питания "                    | 30              | 2                    |    | 12  | 54                                     |               |    |     |    |     |                           |     |    |  |  |
| 63,19                   | Сок 0,2(пак,)*                                        | 200             |                      |    | 21  | 86                                     |               | 4  |     |    | 14  | 14                        | 8   | 3  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                       | <b>702</b>      | 11                   | 16 | 99  | 584                                    | 0             | 8  | 110 | 0  | 166 | 210                       | 61  | 5  |  |  |
| <b>Обед</b>             |                                                       |                 |                      |    |     |                                        |               |    |     |    |     |                           |     |    |  |  |
| 56,16                   | Борщ из св. капусты и картофеляем со сметаной<br>!!   | 250/10          | 2                    | 6  | 14  | 118                                    |               | 20 | 15  |    | 45  | 41                        | 24  | 1  |  |  |
| 451,21                  | Биточки рубленные из говядины с соусом<br>томатным !! | 100             | 11                   | 14 | 8   | 202                                    |               | 2  | 11  |    | 13  | 111                       | 18  | 2  |  |  |
| 332,02                  | Макаронные изделия отварные+""                        | 180/5           | 7                    | 5  | 44  | 250                                    |               |    | 30  |    | 18  | 57                        | 10  | 1  |  |  |
| 639                     | Компот из смеси сухофруктов"                          | 200             | 1                    |    | 26  | 102                                    |               |    |     |    | 22  | 22                        | 16  | 2  |  |  |
| 70,27                   | хлеб пшеничный для детского питания ""                | 50              | 4                    |    | 25  | 113                                    |               |    |     |    | 13  | 42                        | 18  | 1  |  |  |
| 71,5                    | Хлеб ржаной для детского питания //"                  | 40              | 2                    |    | 16  | 72                                     |               |    |     |    |     |                           |     |    |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                       | <b>835</b>      | 27                   | 25 | 133 | 857                                    | 0             | 22 | 56  | 0  | 111 | 273                       | 86  | 7  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                       |                 | 38                   | 41 | 232 | 1441                                   | 0             | 30 | 166 | 0  | 277 | 483                       | 147 | 12 |  |  |

Рацион: Шк. СВО с 12 лет и старше 2026г (весенний)

День: 3

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше

| №<br>реж.               | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |           |            | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |           |            |          |            | Минеральные вещества (мг) |            |          |  |  |
|-------------------------|----------------------------------------|-----------------|----------------------|-----------|------------|----------------------------------------|---------------|-----------|------------|----------|------------|---------------------------|------------|----------|--|--|
|                         |                                        |                 | Б                    | Ж         | У          |                                        | В1            | С         | А          | Е        | Са         | Р                         | Mg         | Fe       |  |  |
| 1                       | 2                                      | 3               | 4                    | 5         | 6          | 7                                      | 8             | 9         | 10         | 11       | 12         | 13                        | 14         | 15       |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                        |                 |                      |           |            |                                        |               |           |            |          |            |                           |            |          |  |  |
| 83,08                   | Котлеты рыбные с соусом томатным I     | 100             | 8                    | 8         | 12         | 152                                    |               | 2         | 21         |          | 44         | 126                       | 31         | 1        |  |  |
| 520                     | Картофельное пюре II                   | 180             | 4                    | 6         | 32         | 191                                    |               | 31        | 43         |          | 49         | 26                        | 39         | 1        |  |  |
| 2,32                    | Напиток с витаминами "Витолшка" ""     | 200             |                      |           | 19         | 78                                     |               | 20        | 120        |          |            |                           |            |          |  |  |
| 70,27                   | Хлеб пшеничный для детского питания "" | 50              | 4                    |           | 25         | 113                                    |               |           |            |          | 13         | 42                        | 18         | 1        |  |  |
| 71,31                   | Хлеб ржаной для детского питания "     | 30              | 2                    |           | 12         | 54                                     |               |           |            |          |            |                           |            |          |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                        | <b>560</b>      | <b>18</b>            | <b>14</b> | <b>100</b> | <b>588</b>                             | <b>0</b>      | <b>53</b> | <b>184</b> | <b>0</b> | <b>106</b> | <b>194</b>                | <b>88</b>  | <b>3</b> |  |  |
| <b>Обед</b>             |                                        |                 |                      |           |            |                                        |               |           |            |          |            |                           |            |          |  |  |
| 33,04                   | Салат "Пестрый"                        | 100             | 1                    | 5         | 11         | 97                                     |               | 9         |            |          | 29         | 32                        | 17         | 2        |  |  |
| 61,02                   | Суп картофельный с рисовой крупой I    | 250             | 2                    | 3         | 20         | 113                                    |               | 17        |            |          | 16         | 19                        | 25         | 1        |  |  |
| 4,2                     | Котлеты куриные с соусом томатным II   | 100             | 8                    | 12        | 8          | 174                                    |               | 2         | 14         |          | 4          | 4                         | 3          |          |  |  |
| 302,36                  | Каша пшениная вязкая++                 | 180/5           | 5                    | 6         | 30         | 191                                    |               |           | 31         |          | 16         | 107                       | 38         |          |  |  |
| 685,02                  | Чай с сахаром,молоком"                 | 200             | 2                    | 2         | 10         | 61                                     |               | 1         | 10         |          | 65         | 53                        | 11         | 1        |  |  |
| 70,27                   | хлеб пшеничный для детского питания "" | 50              | 4                    |           | 25         | 113                                    |               |           |            |          | 10         | 33                        | 14         | 1        |  |  |
| 71,5                    | Хлеб ржаной для детского питания II"   | 40              | 2                    |           | 16         | 72                                     |               |           |            |          |            |                           |            |          |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                        | <b>925</b>      | <b>24</b>            | <b>28</b> | <b>120</b> | <b>821</b>                             | <b>0</b>      | <b>29</b> | <b>55</b>  | <b>0</b> | <b>140</b> | <b>248</b>                | <b>108</b> | <b>5</b> |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                        |                 | <b>42</b>            | <b>42</b> | <b>220</b> | <b>1409</b>                            | <b>0</b>      | <b>82</b> | <b>239</b> | <b>0</b> | <b>246</b> | <b>442</b>                | <b>196</b> | <b>8</b> |  |  |

Рацион: Шк. СВО с 12 лет и старше 2026г ( весенний)

День: 4

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |    |     |    |     | Минеральные вещества (мг) |     |    |    |  |
|------------------|------------------------------------------------|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|----|-----|----|-----|---------------------------|-----|----|----|--|
|                  |                                                |              | Б                    | Ж  | У   |                                | В1            | С  | А   | Е  | Са  | Р                         | Mg  | Fe |    |  |
| 1                |                                                | 2            | 3                    | 4  | 5   | 6                              | 7             | 8  | 9   | 10 | 11  | 12                        | 13  | 14 | 15 |  |
| Завтрак          |                                                |              |                      |    |     |                                |               |    |     |    |     |                           |     |    |    |  |
| 3,32             | Бутерброд с сыром*++                           | 40/15        | 7                    | 4  | 20  | 143                            |               |    | 32  |    | 160 | 123                       | 22  | 1  |    |  |
| 196,07           | Каша молочная Дружба жидкая"/                  | 200/15       | 6                    | 17 | 35  | 316                            |               | 1  | 110 |    | 134 | 167                       | 39  |    |    |  |
| 685,01           | Чай с сахаром"                                 | 200          |                      |    | 8   | 31                             |               |    |     |    | 5   | 8                         | 4   | 1  |    |  |
| 71,31            | Хлеб ржаной для детского питания "             | 30           | 2                    |    | 12  | 54                             |               |    |     |    |     |                           |     |    |    |  |
| 67,14            | Яблоко"                                        | 130          | 1                    | 1  | 13  | 61                             |               | 13 |     |    | 21  | 14                        | 12  | 3  |    |  |
| Итого за Завтрак |                                                | 630          | 16                   | 22 | 88  | 605                            | 0             | 14 | 142 | 0  | 320 | 312                       | 77  | 5  |    |  |
| Обед             |                                                |              |                      |    |     |                                |               |    |     |    |     |                           |     |    |    |  |
| 42,07            | Винегрет овощной !:                            | 100          | 1                    | 10 | 8   | 127                            |               | 9  |     |    | 22  | 28                        | 18  | 1  |    |  |
| 75,19            | Суп куллама по-деревенски на курином бульоне!* | 250          | 10                   | 9  | 21  | 198                            |               | 10 | 35  |    | 19  | 91                        | 25  | 1  |    |  |
| 488,12           | Птица,тушенная в соусе с овощами !*            | 210          | 20                   | 21 | 24  | 365                            |               | 24 | 50  |    | 49  | 186                       | 56  | 3  |    |  |
| 685,01           | Чай с сахаром"                                 | 200          |                      |    | 8   | 31                             |               |    |     |    | 5   | 8                         | 4   | 1  |    |  |
| 70,27            | хлеб пшеничный для детского питания ""         | 50           | 4                    |    | 25  | 113                            |               |    |     |    | 13  | 42                        | 18  | 1  |    |  |
| 71,5             | Хлеб ржаной для детского питания !/"           | 40           | 2                    |    | 16  | 72                             |               |    |     |    |     |                           |     |    |    |  |
| Итого за Обед    |                                                | 850          | 37                   | 40 | 102 | 906                            | 0             | 43 | 85  | 0  | 108 | 355                       | 121 | 7  |    |  |
| Итого за день    |                                                |              | 53                   | 62 | 190 | 1511                           | 0             | 57 | 227 | 0  | 428 | 667                       | 198 | 12 |    |  |

Рацион: Шк. СВО с 12 лет и старше 2026г ( весенний)

День: 5

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше

| №<br>реж.        | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |    |    |    |     | Минеральные вещества (мг) |     |    |  |  |
|------------------|----------------------------------------|-----------------|----------------------|----|-----|----------------------------------------|---------------|----|----|----|-----|---------------------------|-----|----|--|--|
|                  |                                        |                 | Б                    | Ж  | У   |                                        | В1            | С  | А  | Е  | Са  | Р                         | Mg  | Fe |  |  |
| 1                | 2                                      | 3               | 4                    | 5  | 6   | 7                                      | 8             | 9  | 10 | 11 | 12  | 13                        | 14  | 15 |  |  |
| Завтрак          |                                        |                 |                      |    |     |                                        |               |    |    |    |     |                           |     |    |  |  |
| 34,01            | Салат "Здоровье" I                     | 100             | 2                    | 5  | 9   | 83                                     |               | 8  |    |    | 32  | 42                        | 29  | 1  |  |  |
| 132,35           | Плов из курицы II**                    | 200             | 18                   | 25 | 47  | 486                                    |               | 5  | 28 |    | 27  | 216                       | 51  | 2  |  |  |
| 685,01           | Чай с сахаром"                         | 200             |                      |    | 8   | 31                                     |               |    |    |    | 5   | 8                         | 4   | 1  |  |  |
| 70,27            | Хлеб пшеничный для детского питания "" | 50              | 4                    |    | 25  | 113                                    |               |    |    |    | 13  | 42                        | 18  | 1  |  |  |
| 71,31            | Хлеб ржаной для детского питания "     | 30              | 2                    |    | 12  | 54                                     |               |    |    |    |     |                           |     |    |  |  |
| Итого за Завтрак |                                        | 580             | 26                   | 30 | 101 | 767                                    | 0             | 13 | 28 | 0  | 77  | 308                       | 102 | 5  |  |  |
| Обед             |                                        |                 |                      |    |     |                                        |               |    |    |    |     |                           |     |    |  |  |
| 63,3             | Суп картофельный гороховый I           | 250             | 6                    | 4  | 21  | 145                                    |               | 12 |    |    | 31  | 57                        | 34  | 2  |  |  |
| 96,18            | Гуляш из отварного мяса II             | 100             | 14                   | 18 | 5   | 236                                    |               | 3  |    |    | 18  | 140                       | 23  | 2  |  |  |
| 302,85           | Каша гречневая вязкая II++             | 180/5           | 6                    | 6  | 26  | 176                                    |               |    | 30 |    | 13  | 136                       | 90  | 3  |  |  |
| 639              | Компот из смеси сухофруктов"           | 200             | 1                    |    | 26  | 102                                    |               |    |    |    | 22  | 22                        | 16  | 2  |  |  |
| 70,27            | Хлеб пшеничный для детского питания "" | 50              | 4                    |    | 25  | 113                                    |               |    |    |    | 13  | 42                        | 18  | 1  |  |  |
| 71,5             | Хлеб ржаной для детского питания /"    | 40              | 2                    |    | 16  | 72                                     |               |    |    |    |     |                           |     |    |  |  |
| Итого за Обед    |                                        | 825             | 33                   | 28 | 119 | 844                                    | 0             | 15 | 30 | 0  | 97  | 397                       | 181 | 10 |  |  |
| Итого за день    |                                        |                 | 59                   | 58 | 220 | 1611                                   | 0             | 28 | 58 | 0  | 174 | 705                       | 283 | 15 |  |  |

Рацион: Шк. СВО с 12 лет и старше 2026г ( весенний)

День: 1

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

Неделя: 2

Возраст: 12лет и старше

| №<br>реж.               | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |           |            | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |           |            |          |  | Минеральные вещества (мг) |            |            |          |  |
|-------------------------|----------------------------------------|-----------------|----------------------|-----------|------------|----------------------------------------|---------------|-----------|------------|----------|--|---------------------------|------------|------------|----------|--|
|                         |                                        |                 | Б                    | Ж         | У          |                                        | В1            | С         | А          | Е        |  | Са                        | Р          | Mg         | Fe       |  |
| 1                       | 2                                      | 3               | 4                    | 5         | 6          | 7                                      | 8             | 9         | 10         | 11       |  | 12                        | 13         | 14         | 15       |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                        |                 |                      |           |            |                                        |               |           |            |          |  |                           |            |            |          |  |
| 4,2                     | Котлеты куриные с соусом томатным !!   | 100             | 8                    | 12        | 8          | 174                                    |               | 2         | 14         |          |  | 4                         | 4          | 3          |          |  |
| 332,02                  | Макаронные изделия отварные+""         | 180/5           | 7                    | 5         | 44         | 250                                    |               |           | 30         |          |  | 18                        | 57         | 10         | 1        |  |
| 685,01                  | Чай с сахаром"                         | 200             |                      |           | 8          | 31                                     |               |           |            |          |  | 5                         | 8          | 4          | 1        |  |
| 70,27                   | хлеб пшеничный для детского питания "" | 50              | 4                    |           | 25         | 113                                    |               |           |            |          |  | 13                        | 42         | 18         | 1        |  |
| 71,31                   | Хлеб ржаной для детского питания "     | 30              | 2                    |           | 12         | 54                                     |               |           |            |          |  |                           |            |            |          |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                        | <b>565</b>      | <b>21</b>            | <b>17</b> | <b>97</b>  | <b>622</b>                             | <b>0</b>      | <b>2</b>  | <b>44</b>  | <b>0</b> |  | <b>40</b>                 | <b>111</b> | <b>35</b>  | <b>3</b> |  |
| <b>Обед</b>             |                                        |                 |                      |           |            |                                        |               |           |            |          |  |                           |            |            |          |  |
| 32,17                   | Салат "Школьный"                       | 100             | 1                    | 8         | 7          | 108                                    |               | 8         |            |          |  | 30                        | 33         | 19         | 1        |  |
| 65,19                   | Суп крестьянский с пшенной крупой !!*  | 250/10          | 2                    | 6         | 12         | 110                                    |               | 20        | 15         |          |  | 36                        | 39         | 21         | 1        |  |
| 104,01                  | Тефтели из говядины+//                 | 100             | 11                   | 16        | 12         | 237                                    |               | 4         | 13         |          |  | 36                        | 124        | 21         | 2        |  |
| 511,1                   | Рис отварной+/"                        | 180/5           | 5                    | 5         | 48         | 253                                    |               |           | 30         |          |  | 13                        | 100        | 33         | 1        |  |
| 2,32                    | Напиток с витаминами "Витолшка""       | 200             |                      |           | 19         | 78                                     |               | 20        | 120        |          |  |                           |            |            |          |  |
| 70,27                   | хлеб пшеничный для детского питания "" | 50              | 4                    |           | 25         | 113                                    |               |           |            |          |  | 13                        | 42         | 18         | 1        |  |
| 71,5                    | Хлеб ржаной для детского питания //"   | 40              | 2                    |           | 16         | 72                                     |               |           |            |          |  |                           |            |            |          |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                        | <b>935</b>      | <b>25</b>            | <b>35</b> | <b>139</b> | <b>971</b>                             | <b>0</b>      | <b>52</b> | <b>178</b> | <b>0</b> |  | <b>128</b>                | <b>338</b> | <b>112</b> | <b>6</b> |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                        |                 | <b>46</b>            | <b>52</b> | <b>236</b> | <b>1593</b>                            | <b>0</b>      | <b>54</b> | <b>222</b> | <b>0</b> |  | <b>168</b>                | <b>449</b> | <b>147</b> | <b>9</b> |  |

Рацион: Шк. СВО с 12 лет и старше 2026г ( весенний)

День: 2

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

Неделя: 2

Возраст: 12лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда          | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |           |            | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |           |            |          |            | Минеральные вещества (мг) |            |           |    |  |
|-------------------------|-----------------------------------------|-----------------|----------------------|-----------|------------|----------------------------------------|---------------|-----------|------------|----------|------------|---------------------------|------------|-----------|----|--|
|                         |                                         |                 | Б                    | Ж         | У          |                                        | В1            | С         | А          | Е        |            | Са                        | Р          | Mg        | Fe |  |
| 1                       | 2                                       | 3               | 4                    | 5         | 6          | 7                                      | 8             | 9         | 10         | 11       | 12         | 13                        | 14         | 15        |    |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                         |                 |                      |           |            |                                        |               |           |            |          |            |                           |            |           |    |  |
| 196,07                  | Каша молочная Дружба жидкая"/           | 200/15          | 6                    | 17        | 35         | 316                                    |               | 1         | 109        |          | 134        | 167                       | 39         | 1         |    |  |
| 685,02                  | Чай с сахаром,молоком"                  | 200             | 2                    | 2         | 10         | 61                                     |               | 1         | 10         |          | 65         | 53                        | 11         | 1         |    |  |
| 70,27                   | хлеб пшеничный для детского питания ""  | 50              | 4                    |           | 25         | 113                                    |               |           |            |          | 13         | 42                        | 18         | 1         |    |  |
| 71,31                   | Хлеб ржаной для детского питания "      | 30              | 2                    |           | 12         | 54                                     |               |           |            |          |            |                           |            |           |    |  |
| 67,14                   | Яблоко"                                 | 130             | 1                    | 1         | 13         | 61                                     |               | 13        |            |          | 21         | 14                        | 12         | 3         |    |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                         | <b>625</b>      | <b>15</b>            | <b>20</b> | <b>95</b>  | <b>605</b>                             | <b>0</b>      | <b>15</b> | <b>119</b> | <b>0</b> | <b>233</b> | <b>276</b>                | <b>80</b>  | <b>6</b>  |    |  |
| <b>Обед</b>             |                                         |                 |                      |           |            |                                        |               |           |            |          |            |                           |            |           |    |  |
| 78,1                    | Икра морковная !!                       | 100             | 2                    | 8         | 10         | 121                                    |               | 11        |            |          | 38         | 53                        | 35         | 1         |    |  |
| 68,15                   | Свекольник со сметаной!                 | 250/10          | 2                    | 6         | 18         | 135                                    |               | 17        | 15         |          | 49         | 47                        | 31         | 2         |    |  |
| 598,04                  | Рагу из мяса птицы !!+                  | 200             | 10                   | 6         | 32         | 223                                    |               | 26        | 17         |          | 35         | 31                        | 46         | 2         |    |  |
| 639                     | Компот из смеси сухофруктов"            | 200             | 1                    |           | 26         | 102                                    |               |           |            |          | 22         | 22                        | 16         | 2         |    |  |
| 70,28                   | хлеб пшеничный для детского питания ""+ | 60              | 4                    | 1         | 30         | 136                                    |               |           |            |          | 16         | 50                        | 21         | 1         |    |  |
| 71,31                   | Хлеб ржаной для детского питания "      | 30              | 2                    |           | 12         | 54                                     |               |           |            |          |            |                           |            |           |    |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                         | <b>850</b>      | <b>21</b>            | <b>21</b> | <b>128</b> | <b>771</b>                             | <b>0</b>      | <b>54</b> | <b>32</b>  | <b>0</b> | <b>160</b> | <b>203</b>                | <b>149</b> | <b>8</b>  |    |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                         |                 | <b>36</b>            | <b>41</b> | <b>223</b> | <b>1376</b>                            | <b>0</b>      | <b>69</b> | <b>151</b> | <b>0</b> | <b>393</b> | <b>479</b>                | <b>229</b> | <b>14</b> |    |  |

Рацион: Шк. СВО с 12 лет и старше 2026г (весенний)

День: 3

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

Неделя: 2

Возраст: 12лет и старше

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |    |     |    |     | Минеральные вещества (мг) |     |    |  |  |
|------------------|-------------------------------------------|-----------------|----------------------|----|-----|----------------------------------------|---------------|----|-----|----|-----|---------------------------|-----|----|--|--|
|                  |                                           |                 | Б                    | Ж  | У   |                                        | В1            | С  | А   | Е  | Са  | Р                         | Mg  | Fe |  |  |
| 1                | 2                                         | 3               | 4                    | 5  | 6   | 7                                      | 8             | 9  | 10  | 11 | 12  | 13                        | 14  | 15 |  |  |
| Завтрак          |                                           |                 |                      |    |     |                                        |               |    |     |    |     |                           |     |    |  |  |
| 83,08            | Котлеты рыбные с соусом томатным !        | 100             | 8                    | 8  | 12  | 152                                    |               | 2  | 21  |    | 44  | 126                       | 31  | 1  |  |  |
| 302,85           | Каша гречневая вязкая!!++                 | 180/5           | 6                    | 6  | 26  | 176                                    |               |    | 30  |    | 13  | 136                       | 90  | 3  |  |  |
| 631,08           | Компот из свежих яблок *                  | 200             |                      |    | 16  | 67                                     |               | 4  |     |    | 7   | 4                         | 4   | 1  |  |  |
| 70,27            | хлеб пшеничный для детского питания ""    | 50              | 4                    |    | 25  | 113                                    |               |    |     |    | 13  | 42                        | 18  | 1  |  |  |
| 71,31            | Хлеб ржаной для детского питания "        | 30              | 2                    |    | 12  | 54                                     |               |    |     |    |     |                           |     |    |  |  |
| Итого за Завтрак |                                           | 565             | 20                   | 14 | 91  | 562                                    | 0             | 6  | 51  | 0  | 77  | 308                       | 143 | 6  |  |  |
| Обед             |                                           |                 |                      |    |     |                                        |               |    |     |    |     |                           |     |    |  |  |
| 39,11            | Салат картофельный с огурцами солеными !! | 100             | 2                    | 5  | 14  | 107                                    |               | 15 |     |    | 14  | 12                        | 23  | 1  |  |  |
| 66,35            | Суп - лапша домашняя на курином бульоне!  | 250             | 11                   | 13 | 15  | 220                                    |               | 3  | 30  |    | 20  | 110                       | 19  | 1  |  |  |
| 132,35           | Плов из курицы !!**                       | 200             | 18                   | 25 | 47  | 486                                    |               | 5  | 28  |    | 27  | 216                       | 51  | 2  |  |  |
| 686,01           | Чай с сахаром,лимоном"                    | 200/7           |                      |    | 8   | 33                                     |               | 3  |     |    | 8   | 10                        | 5   | 1  |  |  |
| 70,27            | хлеб пшеничный для детского питания ""    | 50              | 4                    |    | 25  | 113                                    |               |    |     |    | 13  | 42                        | 18  | 1  |  |  |
| 71,31            | Хлеб ржаной для детского питания "        | 30              | 2                    |    | 12  | 54                                     |               |    |     |    |     |                           |     |    |  |  |
| Итого за Обед    |                                           | 837             | 37                   | 43 | 121 | 1013                                   | 0             | 26 | 58  | 0  | 82  | 390                       | 116 | 6  |  |  |
| Итого за день    |                                           |                 | 57                   | 57 | 212 | 1575                                   | 0             | 32 | 109 | 0  | 159 | 698                       | 259 | 12 |  |  |

Рацион: Шк. СВО с 12 лет и старше 2026г (весенний)

День: 4

Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

Неделя: 2

Возраст: 12лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |           |           |          |            | Минеральные вещества (мг) |            |          |    |  |
|-------------------------|-------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------------|--------------|----------------------------------------|---------------|-----------|-----------|----------|------------|---------------------------|------------|----------|----|--|
|                         |                                                 |                 | Б                    | Ж           | У            |                                        | В1            | С         | А         | Е        |            | Са                        | Р          | Mg       | Fe |  |
| 1                       | 2                                               | 3               | 4                    | 5           | 6            | 7                                      | 8             | 9         | 10        | 11       |            | 12                        | 13         | 14       | 15 |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                                 |                 |                      |             |              |                                        |               |           |           |          |            |                           |            |          |    |  |
| 56,16                   | Борщ из св. капусты и картофелем со сметаной !! | 250/10          | 2                    | 6           | 14           | 118                                    |               | 20        | 15        |          |            | 45                        | 41         | 24       | 1  |  |
| 693,01                  | Какао с молоком"                                | 200             | 4                    | 4           | 16           | 115                                    |               | 1         | 20        |          |            | 121                       | 121        | 18       | 1  |  |
| 70,27                   | хлеб пшеничный для детского питания ""          | 50              | 4                    |             | 25           | 113                                    |               |           |           |          |            | 13                        | 42         | 18       | 1  |  |
| 55,06                   | Булочка "Каприз-круассан"                       | 50              | 3                    | 7           | 21           | 162                                    |               |           |           |          |            |                           |            |          |    |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                 | <b>560</b>      | <b>13</b>            | <b>17</b>   | <b>76</b>    | <b>508</b>                             | <b>0</b>      | <b>21</b> | <b>35</b> | <b>0</b> | <b>179</b> | <b>204</b>                | <b>60</b>  | <b>3</b> |    |  |
| <b>Обед</b>             |                                                 |                 |                      |             |              |                                        |               |           |           |          |            |                           |            |          |    |  |
| 54,2                    | Рассольник ленинградский со сметаной !!         | 250/10          | 3                    | 6           | 20           | 142                                    |               | 17        | 15        |          |            | 28                        | 35         | 27       | 1  |  |
| 537,01                  | Котлеты "Московские" с соусом томатным!!        | 100             | 11                   | 13          | 8            | 193                                    |               | 2         | 11        |          |            | 13                        | 110        | 17       | 2  |  |
| 302,36                  | Каша пшениная вязкая++                          | 180/5           | 5                    | 6           | 30           | 191                                    |               |           | 31        |          |            | 16                        | 107        | 38       |    |  |
| 685,01                  | Чай с сахаром"                                  | 200             |                      |             | 8            | 31                                     |               |           |           |          |            | 5                         | 8          | 4        | 1  |  |
| 70,27                   | хлеб пшеничный для детского питания ""          | 50              | 4                    |             | 25           | 113                                    |               |           |           |          |            | 13                        | 42         | 18       | 1  |  |
| 71,5                    | Хлеб ржаной для детского питания /"             | 40              | 2                    |             | 16           | 72                                     |               |           |           |          |            |                           |            |          |    |  |
| 15                      | Йогурт питьевой для питания детей               | 100             | 2,9                  | 2,5         | 12,6         | 85                                     |               |           |           |          |            |                           |            |          |    |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                 | <b>935</b>      | <b>27,9</b>          | <b>27,5</b> | <b>119,6</b> | <b>827</b>                             | <b>0</b>      | <b>19</b> | <b>57</b> | <b>0</b> | <b>75</b>  | <b>302</b>                | <b>104</b> | <b>5</b> |    |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                 |                 | <b>40,9</b>          | <b>44,5</b> | <b>195,6</b> | <b>1335</b>                            | <b>0</b>      | <b>40</b> | <b>92</b> | <b>0</b> | <b>254</b> | <b>506</b>                | <b>164</b> | <b>8</b> |    |  |

Рацион: Шк. СВО с 12 лет и старше 2026г (весенний)

День: 5

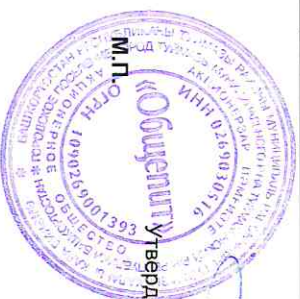
Сезон: 01.03 - 31.05 (весенний)

Неделя: 2

Возраст: 12лет и старше

| №<br>реп.                         | Прием пищи, наименование блюда               | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |             |              |            |              | Минеральные вещества (мг) |              |             |  |  |
|-----------------------------------|----------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------------------|---------------|-------------|--------------|------------|--------------|---------------------------|--------------|-------------|--|--|
|                                   |                                              |                 | Б                    | Ж            | У             |                                        | В1            | С           | А            | Е          | Са           | Р                         | Mg           | Fe          |  |  |
| 1                                 | 2                                            | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                      | 8             | 9           | 10           | 11         | 12           | 13                        | 14           | 15          |  |  |
| <b>Завтрак</b>                    |                                              |                 |                      |              |               |                                        |               |             |              |            |              |                           |              |             |  |  |
| 33,04                             | Салат "Пестрый"                              | 100             | 1                    | 5            | 11            | 97                                     |               | 9           |              |            | 29           | 32                        | 17           | 2           |  |  |
| 97,27                             | Жаркое по домашнему !*                       | 180             | 12                   | 14           | 25            | 266                                    |               | 27          |              |            | 25           | 98                        | 41           | 3           |  |  |
| 685,01                            | Чай с сахаром"                               | 200             |                      |              | 8             | 31                                     |               |             |              |            | 5            | 8                         | 4            | 1           |  |  |
| 70,27                             | хлеб пшеничный для детского питания ""       | 50              | 4                    |              | 25            | 113                                    |               |             |              |            | 13           | 42                        | 18           | 1           |  |  |
| 71,32                             | Хлеб ржаной для детского питания ""          | 50              | 3                    |              | 20            | 89                                     |               |             |              |            |              |                           |              |             |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>           |                                              | <b>580</b>      | <b>20</b>            | <b>19</b>    | <b>89</b>     | <b>596</b>                             | <b>0</b>      | <b>36</b>   | <b>0</b>     | <b>0</b>   | <b>72</b>    | <b>180</b>                | <b>80</b>    | <b>7</b>    |  |  |
| <b>Обед</b>                       |                                              |                 |                      |              |               |                                        |               |             |              |            |              |                           |              |             |  |  |
| 53,26                             | Щи из св. капусты с картофелем со сметаной ! | 250/10          | 2                    | 6            | 10            | 104                                    |               | 31          | 15           |            | 44           | 33                        | 21           | 1           |  |  |
| 83,08                             | Котлеты рыбные с соусом томатным !           | 100             | 8                    | 8            | 12            | 152                                    |               | 2           | 21           |            | 44           | 126                       | 31           | 1           |  |  |
| 332,02                            | Макаронные изделия отварные+""               | 180/5           | 7                    | 5            | 44            | 250                                    |               |             | 30           |            | 18           | 57                        | 10           | 1           |  |  |
| 639                               | Компот из смеси сухофруктов"                 | 200             | 1                    |              | 26            | 102                                    |               |             |              |            | 22           | 22                        | 16           | 2           |  |  |
| 70,27                             | хлеб пшеничный для детского питания ""       | 50              | 4                    |              | 25            | 113                                    |               |             |              |            | 13           | 42                        | 18           | 1           |  |  |
| 71,31                             | Хлеб ржаной для детского питания "           | 30              | 2                    |              | 12            | 54                                     |               |             |              |            |              |                           |              |             |  |  |
| 67,14                             | Яблоко"                                      | 130             | 1                    | 1            | 13            | 61                                     |               | 13          |              |            | 21           | 14                        | 12           | 3           |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>              |                                              | <b>955</b>      | <b>25</b>            | <b>20</b>    | <b>142</b>    | <b>836</b>                             | <b>0</b>      | <b>46</b>   | <b>66</b>    | <b>0</b>   | <b>162</b>   | <b>294</b>                | <b>108</b>   | <b>9</b>    |  |  |
| <b>Итого за День</b>              |                                              | <b>45</b>       | <b>39</b>            | <b>231</b>   | <b>1432</b>   | <b>0</b>                               | <b>82</b>     | <b>66</b>   | <b>0</b>     | <b>234</b> | <b>474</b>   | <b>188</b>                | <b>16</b>    |             |  |  |
| <b>Итого за период</b>            |                                              |                 |                      |              |               |                                        |               |             |              |            |              |                           |              |             |  |  |
| <b>Среднее значение за период</b> |                                              |                 | <b>466,9</b>         | <b>491,5</b> | <b>2151,6</b> | <b>14720</b>                           | <b>0</b>      | <b>504</b>  | <b>1389</b>  | <b>0</b>   | <b>2474</b>  | <b>5460</b>               | <b>2047</b>  | <b>118</b>  |  |  |
|                                   |                                              |                 | <b>46,7</b>          | <b>49,2</b>  | <b>215,2</b>  | <b>1472,0</b>                          | <b>0,0</b>    | <b>50,4</b> | <b>138,9</b> | <b>0,0</b> | <b>247,4</b> | <b>546,0</b>              | <b>204,7</b> | <b>11,8</b> |  |  |

Составил \_\_\_\_\_ Альтева Альфия Идрисовна



Примечание:

- в качестве заправок для салатов применяется только растительное масло;
- соль используется только йодированная;
- хлеб обогащенный йодказеином;
- дополнительное обогащение напитков витамином «С»;
- примерное меню составлен согласно сборника технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания ООО Фирма «Партнер» г.Уфа 2016г, сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах «Хлебпродинформ» Москва 2004г.